Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Telegram di consumadëures setëmber/otober 2023

Newsletter
Wenn Sie im KonsumentInnenschutz auf dem Laufenden sein wollen, abonnieren Sie kostenlos das Verbrauchertelegramm als Newsletter.

Ti produc "integrai" n'él nia dagnora farina integrala

La farina integrala vëgn fata cun döt le granel de bla cun lapró le fió y la scüscia. Porchël contëgnera de plü sostanzes de balast co la farina d'estraziun, y ince de plü sostanzes minerales, vitamines, aji aminics essenziai, aji grasc nia saturá y sostanzes vegetales secundares. Indere, ince sce al é scrit sön la confeziun de alimënc trasformá che ara se trata de produc integrai o produc cun farina integrala, ne ól indinenia dí che ai sides gnüs fac cun de dërta farina integrala.

La lege ne vëiga nia danfora na porcentuala minima de farina integrala por i produc alimentars trasformá. Tla Talia vëgnel conzedü da adoré **la denominaziun "integral" cinamai pro produc che ne vëgn nia fac cun farina integrala mo cun farina d'estraziun y tamejuns. La parora tecnica taliana por chësc moscedoz de farines é "farina ricostituita", chël ó dí farina recuperada.**

Sce an la confrontëia cun la dërta farina integrala ti mancel ala farina recuperada le fió prezius che é rich de sostanzes nudritives, y le indesc glicemich é plü alt. An s'intënn ma dla desfarënzia sce an ti dá na odlada ala lista di ingrediënc: sce al é scrit "farina integrale" – farina integrala – spo se tratera de farina fata cun döt le granel. Sce al vëgn indere ajunté danter parenteses "(farina di frumento, crusca di frumento)" – (farina de formënt, tamejuns de formënt) – spo él gnü adoré farina recuperada.

Ci fá cun i papiers?
Ci pón pa sciuré demez, ci mësson pa tigní sö?

Chël depënn dala sort de documënc y dal termo de prescriziun relatif. Prescriziun ó dí che ara ne vá nia plü da fá avarëi na pretenüda iuridica/n dërt deache al é passé le termin. Le tëmp de prescriziun se müda aladô dla ghiranza, la prescriziun generala é aladô dl Codesc zivil de 10 agn.
An mëss tigní sö i papiers almanco cina ala fin dl tëmp de prescriziun; zënza i documënc originai ne vára por ejëmpl nia da da desmostré che an á bele fat le paiamënt sce an ess da ciafé ciamó n iade l'ordin de paiamënt.

N valgügn ejëmpli:

- tassa dl auto (cubita de paiamënt): 3 agn dala data de tomanza, al vëgn aconsié da la tigní sö almanco 5 agn
- tassa dla televijiun (bolëtes dla forza eletrica): 10 agn
- zetoles de cassa de ci che an á cumpré: 26 mëisc (ares vel ince por la garanzia; fotocopié les zetoles de papier chimich)
- spëises de condomine (cubites de paiamënt): 5 agn, 10 agn por spëises straordinares
- estrac dl cunt: 10 agn
- paiamënc a rates: 5 agn
- fatures por laurs artejanai: al vëgn aconsié almanco 10 agn
- documënc por la detlaraziun dl davagn: por 5 agn da canche al é gnü dé jö la detlaraziun dl davagn. Tl caje de vantaji fiscai por mosöres de ressanamënt y de sparagn energetich o bonus por mebli: 15 agn.
- bolëtes dl telefon por la rëi fissa y mobila: al vëgn aconsié 10 agn
- bolëtes dla forza eletrica y dl gas: al vëgn aconsié 10 agn

Ciamó d'atres informaziuns ciafëise sön la plata internet dla Zentrala di consumadus.

I mituns y les mitans n'á nia debojëgn de "junk food"

An mina che alimënc che contëgn tröp zücher y che é gnüs trasformá dassënn, portes pro al svilup dl surapëis, dl diabetes mellitus sort 2, de maraties dl cör y dla zircolaziun y dl crebesc. Aladô de inrescides nöies dai USA y dal Brasil pél che mangé sovënz "junk food" influenzëies ince le ciorvel y la psica, y portes insciö plü gonot a condiziuns de tëma y de depresciun, y a n peioramënt dla capazité da memorisé.

Al contrar n'alimentaziun rica de sostanzes nudritives y vitales cun tröpa verzöra, früc da cose, produc integrai, nusc, früc de bosch, öre d'orí y ince n pü' de pësc y cern de galüc dëida mantignί les prestaziuns cognitives y smendrí le prigo de na depresciun.

Cun "junk food" (por inglesc "junk" ó dí plunder, patüc de stleta cualité) él miné alimentars fac industrialmënter che é gnüs trasformá dassënn y che contëgn tröpa energia, zücher, grasc o se. Ai vëgn sovënz fac cun ingrediënc dër bunmarcé, sciöche sirup de glucosa y frutosa, aromesc artifiziai y sostanzes suplementares (sostanzes de conservaziun, emulgaturs, renforzadus dla saú y cotan deplü). Aladô dl dotur britanich Chris van Tulleken dess le patüc da mangé ultra-trasformé "fá gní cinamai plü dependënc co l'eroina o i zigarec".

Ci desson pa spo ti mëte tles scatores dla picia marëna ales mitans y ai mituns da scora? Verzöra sajonala y ordöra - taiada sö te de pici toc; pan, pan sëch, grissini, cracker y patüc de chësta sort - sce ara vá te na forma integrala; lapró tochel alimënc che contëgn proteines sciöche ciajó, crema de ciajó o cremes da straiché vegetales fates de früc da cose; n valgügn früc sëc y nusc; datrai y nia vignidé n pü' de jambun, liagna taiada sö, n ü cöt o pan da marmelada. Y nia da desmentié: ega de spina te na boza nia da sciuré demez.

Assiguraziuns sön la vita
La salvëza: 30 dis por se trá derevers do che an á sotescrit le contrat

Te tröc caji é la stipolaziun de certes assiguraziuns sön la vita nia ater co contrac scialdi desvantajusc da chi che an oress se trá derevers defata do che an á sotescrit.

Le Codesc dles assiguraziuns (D.lgs 209/2005, art. 176 y 177) vëiga danfora che les consumadësses y i consumadus pois se trá derevers **tl tëmp de 30 dis da canche al é gnü fat domanda de n'assiguraziun sön la vita**. **Do che an á ciafé la comunicaziun che al é gnü stlüt jö le contrat án ciamó 30 dis de tëmp surapró por se retrá dal contrat.**

La retrata mëss gní fata por scrit. Lëtres model é da ciafé sot a "Musterbriefe" sön la homepage dla Zentrala di consumadus dl Südtirol. Sön les condiziuns dl contrat él de regola la misciun a chëra che al é da ti mené la lëtra.

Spo él sambëgn ince da anulé i ordins de paiamënt eventuai tla banca. Sce al é bele gnü paié la pröma premia mëss la compagnia de assiguraziun indô ti la rete daldöt ala porsona assigurada.

Le consëi dla ZCS: denant che sotescrí desson dagnora se lí jö indortöra le contrat preliminar o le contrat y damané do l'aiüt den espert o na esperta sce les condiziuns ne é nia tleres assá.

Co fejon pa da conservé verzöra sot ajëi?

Plü saurí vára cun verzöres che á na consistënza solida sciöche res cöci, zücia, carfiol, senefle, zuchins y res ghei. Mo ara vá ince cun gurches, peperuns y pomodori.

Por l'ajëi él da tó ajëi de vin, de pom o de erbes de boniscima cualité cun aje d'ajëi danter le 5 y le 7%. Sciöche contignidus pón adoré goti de spidl cun n cuertl da mené ite o goti da conserva aposta cun n anel de gume (aní scarpënc é da baraté fora). Chisc é da sterilisé te na gran fana cun ega cöta (diesc menüc) o te furn (diesc menüc a 140°) y spo i lascion desfridé cun le ce jöpert sön peza da ciasadafüch nëta.

I toc de verzöra crüs o che á cöt n pice momënt (aladô dla rezeta) é da mëte ti goti cina che ai é apresciapüch dui cherc plëgns. Spo cöjon te na fana l'ajëi cun ega tla relaziun 1:1 cina 1:2, mët lapró por vigni liter d'ega n gran cazü de se zënza l'ajunta de iod y n gran cazü de zücher o mil y spo lascion cöje sö n momënt chësc licuid che vëgn juté, ciamó lorënt, sura la verzöra ti goti. I goti cun verzöra stlüc indortöra tëgn apresciapüch dui mëisc te n post frësch y scür; denant che i daurí desson lascé trá les verzöres almanco por döes edemes. Por che les verzöres tëgnes ciamó plü dî él da cöje ite ciamó n iade i goti plëgns.

Atenziun: Sce le cuertl é löcher o á na goba söpert, sce al vëgn fora gas canche an deura le gote o la verzöra cöta ite é turghera, á n ater corú o n ri tof, spo ól dí che al s'á formé baters che podess fá mal. Te chisc caji ne pón nia plü mangé ci che é ti goti y an mëss le trá demez.

Condomine
Pói contesté na delibera dl'assemblea,
sce i ne sun nia gnü invié/gnüda inviada?

Anna á ciafé da paié dal aministradú de condominé n ordin de paiamënt de 5.000 €; chësc fej referimënt ala delibera dl'ultima indunada dl'assemblea de condomine de chëra che ara - sciöche ara dij - ne savô nët nia y n'é gnanca gnüda inviada. Ara nes damana: "Mëssi paié l'import ince sce i ne á nia albü la poscibilité da tó pert al'assemblea che á fat la delibera?"

Le Codesc zivil vëiga danfora che i titolars de dërt che ne é nia gnüs inviá sciöche al alda al'assemblea, pó contesté les deliberes tl tëmp de 30 dis da canche ai vëgn alsavëi (cfr. art. 66 dles normes de atuazuiun dl Codesc zivil).

Porchël á la ZCS contaté l'aministraziun por stlarí sciöche les cosses é jüdes. Indere l'aministraziun é stada bona da desmostré che Anna ê gnüda inviada al'assemblea cun lëtra racomanada. Anna ne â da ion nia pié do dal postin la lëtra d'invit al'indunada. Porchël n'él te chësc caje nia la poscibilité da fá na contestaziun.

En linia de prinzip pó bëgn les consumadësses y i consumadus ne pié nia do na lëtra racomanada dl postin o ne jí nia a la tó tla posta, mo chësc ne porta a nia: refodé o ne jí nia a tó na racomanada é sostanzialmënter sciöche sce ara foss gnüda consegnada, cun lapró dötes les conseguënzes (legales) che vëgn da chësc.

Züces ornamentales da d'altonn
Chëstes züces n'é nia da mangé!

La zücia é la verzöra prinzipala dl altonn y cun la difujiun dla festa de Halloween ince chiló da nos vál sö le numer de züces che vëgn pitades y venüdes. Te n valgönes botëghes vëgnel metü fora y venü züces ornamentales deboriada cun d'atra verzöra. **Les consumadësses y i consumadus fej dërt da ciaré da capí avisa sce les züces destinades da rové te fana pois gní ince veramënter mangiades.**

Le Ministere dla sanité racomana da ne mangé nia züces ornamentales y zuchins anti deache al é laite de gran cuantités de cucurbitacina. Chëstes é sostanzes anties da tosser che vëgn dant tla familia dles züces y che defënn chëstes plantes da insec y predadus.
Sce an mangia züces ornamentales pón ciafé granf al vënter, stome, la schita y rejeté porvia dles sostanzes de cucurbitacina che ares contëgn. Le risch é maiú por porsones atempades y i pici. Na gran conzentraziun de cucurbitacina pó porté a dagns ai baroc che pó mëte en prigo de vita.
Sce an dubitëia desson ciarcé n pice toch de polpa dl früt crüa. Sce ara á na saú antia dessera gní indô spudada fora y an ne dess nia adoré la zücia o i zuchins.

Montli da d'invern:
Ési obligatori o no?

Les porsones che á n auto ne sá nia dër ci crëie canche al vëgn lascé alsavëi che dai 15 de novëmber inant él "l'oblianza di montli da d'invern" tl Südtirol. Ara n'é nia insciö! Sön les strades provinziales él l'oblianza de n'atrezadöra da d'invern: chël ó dí montli da d'invern adatá o sciöche alternativa n echipamënt da d'invern sigü cuntra le slizié, sciöche morones da nëi o n'atrezadöra omologada ecuivalënta. Chësta oblianza vá en forza canche al vëgn metü sö les tofles corespognëntes sön les strades provinziales (segnal obligatore cun montli y morones lassura cun la tofla d'injunta dala scrita "tl caje de dlacia o nëi") y ne depënn porchël daldötnenia da na certa data.

Porimpó: sön l'autostrada dl Prener y tl comun de Balsan él dai 15 de novëmber ai 15 d'aurí l'oblianza generala da avëi n'atrezadöra da d'invern, bel anfat sciöche les condiziuns dl tëmp é. Chiló mëss düc che che vá incërch cun l'auto avëi i montli da d'invern o avëi para les morones da nëi adatades da podëi mëte sö sce ara mëss ester.

Consëi: denant che cumpré i montli da d'invern ciaresse jö i tesć de valutaziun y damanede do de plü preventifs; metede ince averda a tan vedli che i montli é (da na pert dl montl é n numer p.ej 3218 che ó dí che le montl é gnü fat tla 32ejima edema dl 2018).

L'ordöra y la verzöra cuntra la presciun dl sanch massa alta

Mangé regolarmënter ordöra y verzöra pó smendrí le prigo dla presciun alta y de maraties dl cör y dla zircolaziun. Tl'ordöra y tla verzöra él calium, na sostanza minerala che porta pro ala regolaziun dla presciun dl sanch, y ince sostanzes vegetales secundares, danter chëstes flavonoids y sulfids che, sciöche al vëgn desmostré da stüdi fac dan da püch, é bogn da arbassé la presciun dl sanch.

Bele dl 1990 á l'Organisaziun mondiala dla sanité WHO racomané da mangé vigni de cin' porziuns (almanco 400 g) de ordöra y verzöra frësca. La Sozieté todëscia por l'alimentaziun (Deutsche Gesellschaft für Ernährung DGE) ti aconsiëia atualmënter ales porsones adultes da mangé vigni de 400 g de verzöra y 250 g de ordöra.

Dan da n valgügn mëisc á inrescidësses y inrescidus dla Gran Bretagna analisé dac dal 1975 al 2015 te 159 stac por ci che reverda le refornimënt de ordöra y verzöra y le gní dant de na presciun dl sanch alta, y á spo confronté cun les racomanaziuns dl'Organisaziun mondiala dla sanité. Al é gnü fora che tl tëmp de referimënt s'ál alzé le refornimënt d'ordöra tla mesaria mondiala de na porziun a ce al de y le refornimënt de verzöra cinamai de prësc trëi porziuns a ce al de - ince sce al é da dí che al é de gran desfarënzies danter i Paisc singui y les regiuns singules. La gauja é che la verzöra y l'ordöra ne costa nia indlunch anfat y che gonot vára a mal deache la morona dl refornimënt é alüsc scialdi lungia. L'inrescida á ince desmostré che ti Paisc olache al ê a desposiziun na majera cuantité de verzöra y ordöra ne â les porsones nia tan de problems cun la presciun dl sanch alta. Indere ti Paisc olache al ne gnô nia pité tan de ordöra y verzöra êl n majer prigo da ciafé la presciun alta o maraties dl cör o dla zircolaziun.